

## Hipertensión arterial y VIH

La hipertensión arterial (HTA) es el factor de riesgo cardiovascular más frecuente, afectando a una de cada 4 personas con el VIH. El control, las implicaciones clínicas y el tratamiento de esta patología en pacientes con el VIH deben ser similares a los de la población general.

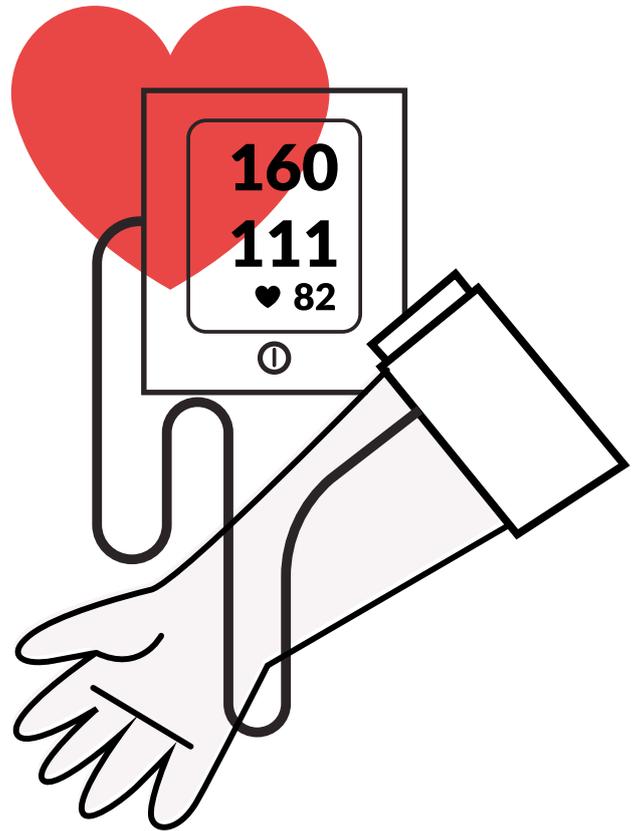
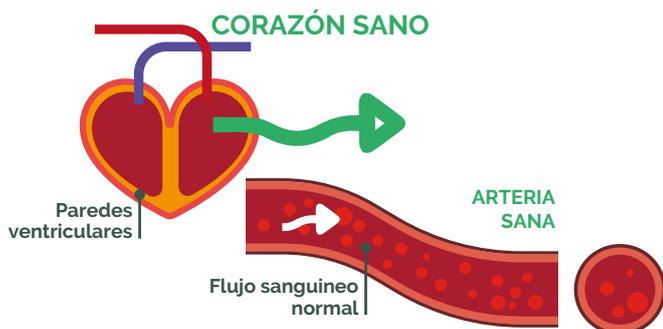
La hipertensión es el aumento de la presión arterial, ya sea de forma transitoria, intermitente o permanente, siempre por encima de unos valores considerados normales.

La tensión (o presión) arterial es la fuerza que hace la sangre contra las paredes de las arterias cuando la bombea el corazón. La hipertensión se produce cuando las arterias tienen una tensión alta continua al llevar la sangre desde el corazón a todo el cuerpo. Cuanto más elevada sea la tensión, más esfuerzo hace el corazón para bombear.

### Tensión arterial normal

Sistólica 120 mmHg

Diastólica 80 mmHg



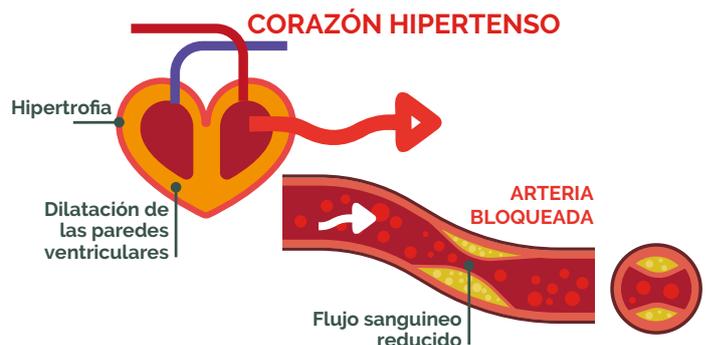
A medida que nos hacemos mayores, es normal que los valores de presión arterial aumenten y, al mismo tiempo, los vasos sanguíneos pierdan elasticidad. Esto hace que las personas mayores corran un mayor riesgo que las jóvenes de sufrir complicaciones asociadas a la hipertensión.

La hipertensión arterial es un factor de riesgo de sufrir problemas cardiovasculares especialmente en el corazón o el cerebro, aunque también puede provocar daños en los riñones o los ojos. Por este motivo, es importante mantener un buen seguimiento de este parámetro como parte de los cuidados del VIH.

### Hipertensión

Sistólica = o + 140 mmHg

Diastólica = o + 90 mmHg



Además, el VIH también provoca una inflamación crónica que puede contribuir a acelerar el daño en los vasos sanguíneos. Por otro lado, algunos de los medicamentos frente al VIH pueden contribuir a aumentar la hipertensión, especialmente en personas propensas. Todo esto hace que **el seguimiento y control de la presión arterial sea de gran importancia para las personas con el VIH, sobre todo a medida que se hacen mayores.**

Se dice que la hipertensión arterial es multifactorial porque está determinada e influenciada por muchos factores distintos. La herencia, la edad, la obesidad, el consumo excesivo de sal, el consumo excesivo de alcohol, fumar, el uso prolongado de algunos medicamentos y la falta de actividad física son algunos de los factores que provocan esta enfermedad.

Clínicamente, la hipertensión puede no dar síntomas o, por el contrario, manifestarse en forma de fuertes dolores de cabeza, congestión del rostro, náuseas, vómitos y visión borrosa. Esta serie de síntomas suele producirse con las subidas repentinas de tensión.

En la mayoría de casos, el problema se detecta al medir la tensión del paciente en revisiones rutinarias o en los chequeos médicos periódicos, lo que lleva al especialista a iniciar un seguimiento de la tensión del paciente.

Aunque algunas personas con hipertensión pueden sufrir dolores de cabeza, congestión del rostro, náuseas, vómitos y visión borrosa, en la mayoría de los casos las personas no presentan ningún síntoma, lo que hace especialmente importante realizar una detección y seguimiento precoz para poder actuar antes de que produzca daños graves en el organismo.

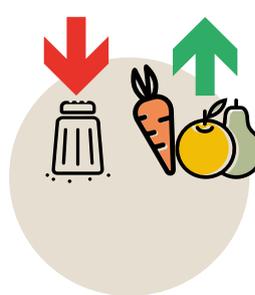
La mejor prevención para la hipertensión es cuidar los hábitos diarios a fin de evitar su aparición. Es fundamental llevar a cabo una vida saludable:



Dejar de fumar y evitar el consumo de alcohol.



Practicar ejercicio de forma regular. En el caso de que tu tensión sea muy elevada, deberías consultar qué ejercicios serían los más aconsejables para ti.



Llevar una dieta equilibrada y saludable para el corazón, lo cual incluye que sea baja en sal y rica en frutas y verduras.



Evitar el estrés y la ansiedad.

## Hipertensión arterial y VIH

Las personas con el VIH e hipertensión recibirán un tratamiento farmacológico con el objetivo de controlar sus niveles de tensión y evitar grandes subidas. En la elección del tratamiento, tu médico tendrá en cuenta las interacciones con los medicamentos frente al VIH. También se llevará a cabo un plan de control de la tensión para comprobar la mejoría y el efecto del tratamiento.

Conviene que las personas con el VIH hipertensas adopten hábitos saludables para reducir los factores de riesgo de la hipertensión, mejorar su estado de salud y prevenir posibles enfermedades asociadas.

### Recuerda:

**La hipertensión no presenta síntomas en muchos casos.**

**Es importante que la medición de la tensión arterial forme parte del cuidado de tu salud.**

**En ocasiones, adoptar hábitos saludables puede contribuir a reducir la tensión arterial.**

**Si tienes que tomar medicación para controlar la hipertensión, tu médico comprobará que no haya interacciones con tus medicamentos frente al VIH.**

**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41

#### Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios. La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.

Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

#### SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya

Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya



Diputació de Barcelona

Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

#### COLABORA



ETIS  
EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT



eSPiC  
Equip de salut pública i comunitària

[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.